



## **Stress Dich nicht!**

### **Einladung zum aktiven Loslassen und Entspannen für Angehörige von Menschen mit demenzieller Erkrankung**

Die Betreuung und Pflege von Angehörigen mit Demenz fordert von Familienmitgliedern Kraft und Geduld, nicht zuletzt auch die Zeit, selbst etwas für sich zu tun und gut für sich zu sorgen.

Wir möchten Sie einladen, sich zusammen in der Gruppe mit ihrem Körper zu beschäftigen. Wieder zu lernen sich zu entspannen, um den Stress, der durch die Sorge und das Kümmern entsteht, langsam wieder abzubauen.

Frau Angelika Sievert ist ausgebildete Sporttherapeutin und Körperpsychotherapeutin und arbeitet u.a. mit Methoden der Bewegungstherapie. Sie möchte Sie anregen, die Zeichen und Bedürfnisse Ihres Körpers zu erkennen und wahrzunehmen, um wieder mehr Lebensfreude und Kraft zu finden.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**Termine 2020, jeweils von 17 bis 18.30 Uhr im LVR-Gerontopsychiatrischen Zentrum in der Adamsstraße 12 in 51063 Köln:**

**13.02.20; 12.03.20; 02.04.20; 07.05.20; 04.06.20;**

**09.07.20; 06.08.20; 10.09.20; 08.10.20; 05.11.20; 03.12.20**

**(Die Teilnehmerkosten belaufen sich pro Termin auf 5€)**

Anmeldung ist erforderlich bei Sigrid Steimel, Dipl. Sozialarbeiterin, Gerontopsychiatrische Beratungsstelle und Fachberatungsstelle für früherkrankte Menschen mit Demenz,  
Tel. 0221 / 60608-521, sigrid.steimel@lvr.de